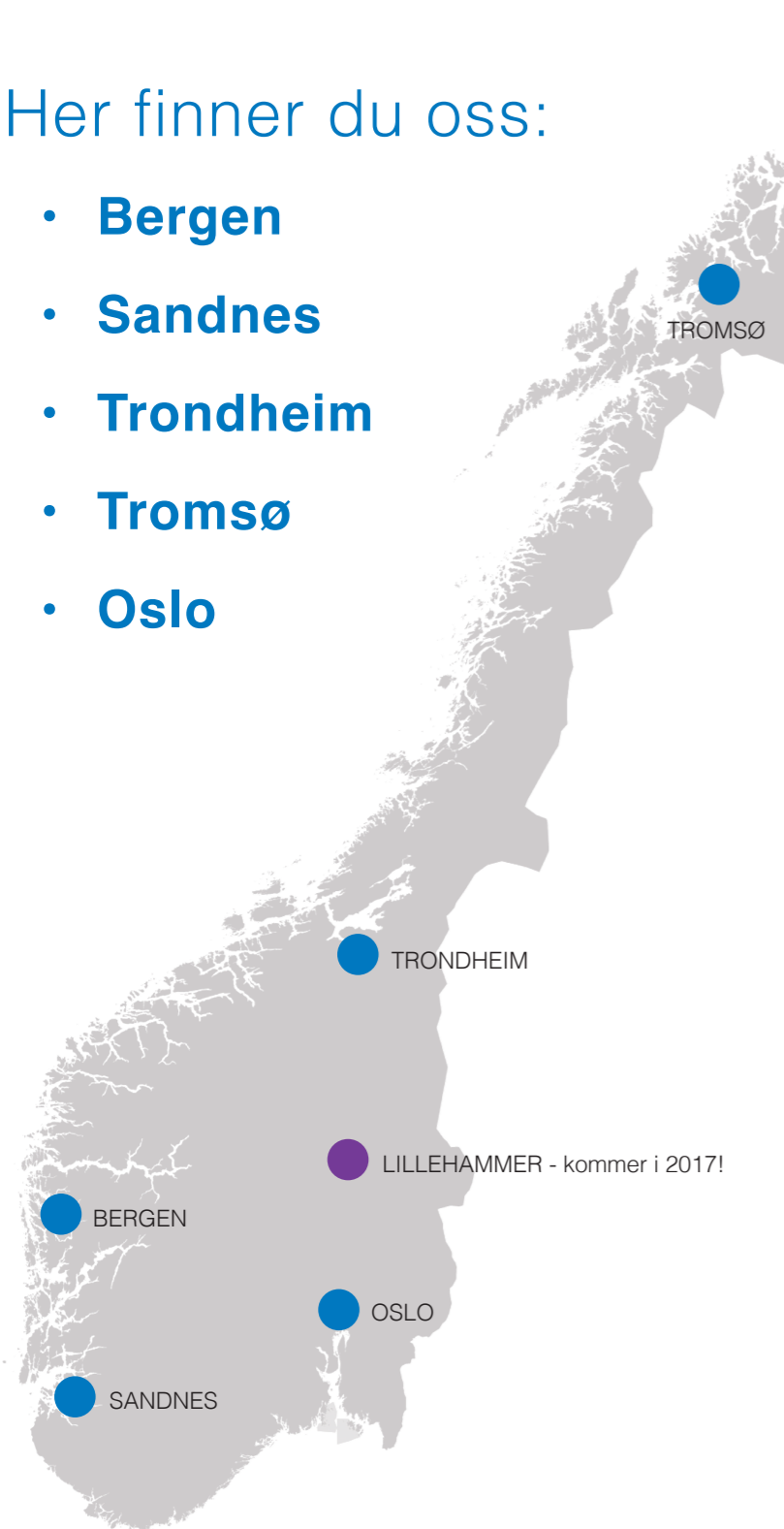


Her finner du oss:

- **Bergen**
- **Sandnes**
- **Trondheim**
- **Tromsø**
- **Oslo**



Innhold

Fra lederen: Anerkjennelse er å gyldiggjøre erfaringer	3
Fra politikerne: - Ingen går i fakkeltog for barn	4
Fra brukeren: Til pappa	6
Fra fagpersonen: Hvilke navn får problemer i Kompasset?	10
Fra forskningen: Emosjonsfokuset terapi	12
Med livet som prosjekt. En recoverybasert tilnærming	13
Fra avdelingene:	14
Tall fra 2016	16
Litt av hvert:	18

KOMPASSET ER

Blå Kors Kompasset tilbyr terapi og rådgivning til unge mellom 14 og 35 år som har foreldre med alkohol- eller andre rusproblemer. Tilbudet er gratis og uten krav til henvisning. Blå Kors driver Kompasset i Oslo, Sandnes, Bergen, Trondheim og Tromsø. I 2017 åpner en ny avdeling i Lillehammer.

FINANSIERING

Blå Kors Kompasset er finansiert av og drives i samarbeid med Helsedirektoratet. Avdelingene i Bergen, Trondheim og Sandnes har inngått avtaler om samarbeid og tilleggsfinansiering fra kommunene.

BLÅ KORS NORGE ER

Blå Kors er en tverrkirkelig diakonal organisasjon som arbeider med og for mennesker som strever med å mestre hverdagen. Blå Kors fokuserer spesielt på de som på grunn av egen eller andres rusavhengighet er i en vanskelig livssituasjon.

BLÅ KORS KOMPASSET TAKKER

Vi takker Christiania Opfostringshus og Gjensidigestiftelsen for støtten i 2016.

Fra lederen:

Anerkjennelse er å gyldiggjøre erfaringer

Det anslås at minst 90 000 barn i Norge har en eller to foreldre som misbruker alkohol. Blå Kors Kompasset tilbyr hjelp til unge i alderen 14–35 år som har vokst opp i familier med alkohol- og andre rusproblemer. I 2016 mottok 455 unge hjelp fra Kompasset, av disse var 238 nye. Fire av fem som oppsøker Kompasset, oppgir at de har problemer i relasjoner til familie, partnere og venner, og nær halvparten oppgir at de har vært utsatt for fysisk eller psykisk vold. 60 prosent oppgir at de har vansker med å fullføre skole eller å stå i jobb. Tallenes tale er klar: Det er svært belastende å vokse opp med foreldre som over år misbruker alkohol og andre rusmidler. Det trengs et spesialisert tilbud som tar utgangspunkt i denne gruppas problemer og behov. Kompasset trengs!

Vi er glade for at vårt arbeid verdsettes, og at politikerne bevilger penger som gjør det mulig å vokse. Våren 2016 åpnet vi vår femte avdeling i Tromsø, og vi planlegger den sjette som åpnes i Lillehammer i 2017.

Sandra på 20 år som går i terapi hos Kompasset i Bergen, sier det slik: *Det var ganske skummelt i begynnelsen å skulle åpne seg og fortelle om det som var vanskelig, men det ble mye tryggere når jeg skjønnte at jeg kunne ta det i mitt tempo og selv velge hva jeg ville dele. Det er en trygg og god atmosfære hos Kompasset. Noe av det jeg satte mest pris på i terapitimene, var responsen*

jeg fikk når jeg delte vanskelige følelser og minner. Jeg følte for første gang at jeg ble sett og tatt på alvor og fikk bekreftet at mine følelser og behov betyr noe. Når dette kom på plass, ble mange ting i livet mye enklere.

Alkoholmisbruk er tabubelagt i samfunnet og i familier. Et tabu innebærer kulturelle forbud mot å se, høre og fortelle og har psykologiske konsekvenser for den enkelte. Det bidrar til at egne erfaringer ikke blir gjort gyldige. Kompasset bidrar til at de unges erfaringer knyttet til oppveksten i en familie med alkoholproblemer blir sett og gyldiggjort. Som leder er jeg stolt og glad for at de møter en gjeng kloke, kompetente og engasjerte terapeuter – nord i landet, midt i landet, sydvest i landet og sydøst i landet – som anerkjenner dem og gir dem støtte i dette såre og vanskelige arbeidet. Vi ser det som et viktig samfunnsoppdrag å bidra til økt kunnskap om konsekvensene av å vokse opp i familier med alkohol- og andre rusproblemer. Det er et privilegium for oss som jobber i Kompasset å få være med på de unges arbeid med å sette navn på problemer og erfaringer og finne farbare veier videre i livet.

“Vi er glade for at vårt arbeid verdsettes, og at politikerne bevilger penger som gjør det mulig å vokse”



Frøydis Eldheim er virksomhetsleder for Kompasset. Hun tok over stafettstaven 1. august 2016 etter Ingvil Øiestad Løvik som har kombinert rollen som virksomhetsleder med å være avdelingsleder i Trondheim. Tusen, tusen takk for stor innsats til Ingvil som fortsetter som avdelingsleder i Trondheim.

Fra politikerne:

- Ingen går i fakkeltog for barn



Sidsel Skotland
Tekst og foto,
frilansjournalist.

Venstre og Kristelig Folkeparti har i flere år vært Blå Kors Kompassets høye beskyttere. I statsbudsjettet for 2011 ble bevilgningen økt fra 4 til 10 millioner kroner, og i 2017 blir bevilgningen på cirka 18 millioner. Resultatet er utvidet bemanning ved flere av avdelingene, og oppstart av en ny i Tromsø 2016. Håpet er å starte opp enda en avdeling i 2017.

Særlig to personer har kjempet denne kampen: stortingsrepresentant for Venstre, Ketil Kjenseth, og stortingsrepresentant og 2. nestleder i Kristelig folkeparti, Olaug Bollestad.

Politikernes ansvar

– Ingen går i fakkeltog for barn og ungdom. Det er politikernes ansvar å løfte unge som sliter – løfte unge som er pårørende til foreldre med alkohol- og rusproblemer, men også de som har annet å slite med, sier Bollestad.

Å sørge for at tiltak som Kompasset får økonomisk handlingsrom, er å ta dette ansvaret, mener hun.

– Mange av disse unge blir foreldre for foreldrene sine, og når ting går skeis, føler de skyld. Kompasset hjelper dem med å sortere skyld og ansvar og svarer på spørsmålene deres. De kan også få hjelp til å få staket opp en vei til hjelpeapparatet hvis det er behov for det. Å hjelpe dem mens de er unge, kan forebygge skader i voksen alder. Gjør vi ingenting, får det store konsekvenser – både for den det gjelder, og for samfunnet, fortsetter hun.

At 7 av 10 av dem som henvender seg til

Kompasset, er barn av foreldre som aldri har fått behandling – altså at verken foreldre eller barn er fanget opp av «systemet» – viser at Kompasset virkelig møter et behov, understreker Bollestad.

Tid og nærhet

Kjenseth samstemmer i at forebyggingsperspektivet er viktig. For han handler engasjementet i Kompasset også om at denne gruppa ofte blir oversett av det offentlige hjelpeapparatet. Også tid og nærhet er nøkkelord, slik han ser det.

– I det offentlige apparatet er det mange svingdører, det er mange å forholde seg til, og det er knapt med tid. Noen kan også oppleve at å henvende seg til det offentlige hjelpeapparatet er stigmatiserende.

Og ikke alle trenger det, legger han til. For noen er det godt nok å bli tatt på alvor av folk som har god innsikt i dette. Det er bra med hjelpetiltak som har lavere terskel enn det offentlige. Det at Kompasset har så god faglig kvalitet og samtidig er ubyråkratisk, er en veldig god kombinasjon, mener han. Kjenseth håper å få prøvd ut denne modellen også overfor barn og ungdom med andre psykiske utfordringer.

Brukermedvirkning viktig

Men hvordan føre en politikk som synliggjør at alkohol og rusproblemer er mer enn vi kan se, utover økonomisk støtte til tiltak som Kompasset, Barnas Stasjon og andre som jobber med denne gruppa barn og unge?

– Ventetida for behandling i Norge går ned – bare ikke for barn og unge. Dette må vi rette på – vi må løfte barn og unge i alle



Stortingsrepresentantene Ketil Kjenseth (V) og Olaug Bollestad (KrF) har kjempet for Kompasset.

situasjoner, svarer Bollestad.

– Og vi må ta brukermedvirkning på alvor, supplerer Kjenseth. Begge er glade for at Forandringsfabrikken og Pårørendesenteret i Stavanger har kommet på statsbudsjettet. Det styrker brukermedvirkninga og bidrar til at barna som vet hvor skoen trykker, kommer til orde.

– De unge bruker sosiale medier og visuelle virkemidler når de skal kommunisere et budskap. Å la dem bruke sitt eget språk og dele erfaringer er viktig, mener Kjenseth.

– Ideelle organisasjoner er ofte pådrivere for nye måter å nå ut på, og utfordrer ofte det offentlige. Derfor er dynamikken og lagspillet mellom de ideelle og det offentlige så bra, legger Bollestad til. Kjenseth er enig. Begge mener det nå er tverrpolitisk enighet om framover å løfte denne gruppa.

Stabbesteiner versus egne valg

Men om det er tverrpolitisk enighet om å løfte denne gruppa, er den tverrpolitiske enigheten om norsk alkoholpolitikk ikke like stor. Særlig står Venstre og Kristelig Folkeparti ganske langt fra hverandre. KrF og Bollestad mener det er bekymringsfullt at alkoholforbruket øker i foreldre- og besteforeldregenerasjonen.

– Tilgjengelighet og forbruk henger

sammen, og KrF mener det er viktig å sette opp noen stabbesteiner mot forbruket, sier Bollestad.

Venstre og Kjenseth er på sin side mest opptatt av å gi ungdom kunnskap om rusmidler og av holdningsskapende arbeid blant voksne.

– Vi er som KrF bekymret for økt forbruk, men er mer opptatt av at folk må få ta egne valg, sier Kjenseth. Venstre ønsker både sterkøl og vin inn i dagligvarebutikkene.

Uenigheten til tross – de er samstemte i at dette ikke skaper problemer for samarbeidet mellom de to partiene, heller ikke mellom Olaug Bollestad og Ketil Kjenseth.

”Mange av disse unge blir foreldre for foreldrene sine, og når ting går skeis, føler de skyld. Kompasset hjelper dem med å sortere skyld og ansvar og svarer på spørsmålene deres”

Fra brukeren:

Til pappa

Det er vanskelig å vite hvor jeg skal begynne...

"Christine" har skrevet Til pappa. Hun er 24 år og har gått hos Kompasset i halvannet år.
Illustrasjonsfoto: Bjørn Stuedal.

Jeg vet at det ikke bare er vondt i deg, for jeg klarer ikke å hate deg. Det har jeg aldri gjort. Jeg har vært sint mange ganger, og ordentlig forbannet andre ganger, men jeg har aldri hatet deg. Det er så mange ting du ikke forstår.

Jeg så alltid opp til deg som barn. Det var alltid fest, glede og mye sosialt liv rundt deg. Men som barn forstår man ikke betydningen av begreper som depresjon og fasader. Jeg forstod ikke at det bak et stort smil og mye latter kunne sitte en meget trist og deprimert mann som druknet sine sorger i alkohol.

Jeg er nå 23 år, og jeg vet at jeg har en utrolig utholdende psyke. Likevel føler jeg meg også litt som en skadeskutt fugl. Det er visse ting du eller andre aldri helt kan reparere eller gjøre ugjort. Den styrke og utholdenhet jeg besitter i dag, er ikke direkte din fortjeneste. For å si det på en annen måte har jeg fått en sterk psyke fordi du ikke beskyttet meg når du skulle. Du ga meg heller aldri de riktige verktøyene for å være rustet til livets utfordringer og uforutsigbarheter. En forelder skal sørge for at barnet har trygge rammer, får i seg ordentlig mat, får nok søvn, har klær og andre forbruksvarer, og ikke minst sørge for at barnet alltid er under oppsyn av en voksen. Jeg spiste nærmest ubegrenset med godteri hos deg, fordi du ikke satte grenser. Om dette er fordi du aldri forstod alvorret med min diabetes, eller om

det skyldtes at du heller ville tilfredsstille en kort glede og være en kul far, vet jeg ikke. Hvor var du, pappa?

Det er så utrolig mye jeg skulle sagt for så lenge siden. Og for å være ærlig kommer jeg vel aldri til å si dette til deg heller. For det er visse ting man ikke snakker med faren sin om. Samtidig har jeg hatt så lyst til å si noe til deg lenge... Jeg har for eksempel aldri helt forstått hvordan jeg skulle forholde meg til gutter. Jeg har gjort ting jeg angrer på, og det har skjedd mye vondt fordi jeg ble oppdratt til å bli veldig naiv. Det å være naiv lå kanskje i min natur, men du satte aldri ned foten for andre mennesker rundt meg. Og fordi jeg ikke ville vanskeliggjøre situasjoner og lage mer drama enn nødvendig, ble jeg en flink pike som fant meg i alle disse tingene. Dette har gjort at det er svært vanskelig for meg å være intim med andre mennesker i dag. Jeg er veldig mistroisk til verden, og jeg har vansker med å tro at jeg fortjener å ha det godt. Jeg misliker faktisk hver eneste berøring fra fremmede. Ikke fordi berøringen ikke kan være godt ment, men fordi jeg ikke stoler på dem. De menneskene du omga deg med, de menneskene du kalte for venner, var slett ikke dine venner. De tok brett med øl fra deg og stakk av midt i festen, drakk på din regning, kom valsende inn på rommet mitt kl. 2 eller 3 om natta fordi de tok feil av doen og mitt soverom, eller dro meg ned på fanget sitt når de



var fulle. Andre skulle ha lange avhandlinger om gutter fra meg, om første gangen man har sex, og andre høyst upassende temaer for en tenårings. En periode sov jeg faktisk med spikkekniv under senga. Visste du det? Aldri var tanken å bruke den, men jeg trengte bare en slags trygghet.

Jeg har gode perioder og dårlige perioder. Det eneste jeg kan si som kanskje gjør det litt bedre, er at jeg ikke er den samme jenta jeg en gang var. Jeg skulle ønske du kunne se min framgang, pappa, for jeg er blitt modigere, tøffere og sterkere. Jeg lever ikke i komfortsonen lenger. Før var jeg så redd for å ikke bli likt at jeg heller fant meg i ting jeg egentlig ikke burde. Jeg ble utnyttet for min godhet, både av fremmede så vel som mine nærmeste. Men det er det slutt på nå. Jeg er ferdig med å stå i skyggen av meg selv. Hvis folk ikke tåler meg, er de ikke verdt å ha i livet mitt. Jeg omgås ikke lenger mennesker som trækker på meg. Det livet har jeg lagt bak meg. Jeg har bygd meg mitt eget liv her i Oslo, og jeg er ganske tilfreds med det. Jeg føler at jeg har fått til utrolig mye, på utrolig kort tid. Ja, jeg tør nesten å si høyt at jeg er litt stolt av meg selv.

Dette er mitt farvel

Onsdag 19. oktober valgte du å forsøke å ta ditt eget liv. Jeg vet ikke om det er sant, eller om dette er et påfunn fra din side. Beskjeden kom uansett som lyn fra klar himmel. Jeg kan si mye om deg, men dette var helt ulikt deg! Bussen stoppet akkurat på Røa da telefonen min ringte. Klokken var blitt 16 da

et ukjent nummer lyste opp på skjermen. Dine valg påvirker ikke bare deg. De påvirker alle rundt deg.

Men det som er vondest, er at du med det valget forlot meg... Forlot oss alle... Du tok et standpunkt. Jeg har visst lenge at du har det jævlig. Jeg vet du har mye smerter både fysisk og psykisk, at du sliter med mye skam, og at det er så mye du ikke forteller. Jeg kan likevel ikke unngå å tenke at du nå og da må ha hatt lyst til å sette ord på noe av dette. Så hvorfor sa du aldri noe? Hvor og når fikk stoltheten din så stor plass? Så stor plass at du ikke kunne takke ja til hjelp når det ble tilbudt deg utallige ganger? Hvorfor fikk stoltheten komme i veien for alt som kunne blitt reparert? Og hvorfor tror du vi fortsatt ikke er voksne nok til å høre om det som tynger hjertet ditt? Ser du ikke hvor ironisk det er? Du vil verne oss ved å la være å fortelle, men du har på ingen måte skånet oss. Du må heller på ingen måte tro at jeg ikke har sett at du lider. Jeg så sorgen i dine øyne da du og mamma skiltes, selv om jeg aldri så en tåre. Jeg så din fortvilelse over at jeg flyttet. Jeg så også din stolthet over storesøster, og din smerte over at dere ikke hadde kontakt på nesten to år. Jeg så fornedrelsen din over at den fremmede naboen du inviterte på hyttefest, forgrep seg på meg. Du snakket aldri om de vonde følelsene, og heller ikke så mye om de gode. Du har fortalt alle andre enn dine tre barn om hvor stolt du er av oss. Hvor glad du er i oss. Og hvor stor glede du har hatt av å se oss søsken knytte livslange vennskap, til



"Christine" har gått i terapi hos Kompasset i halvannet år. Illustrasjonsfoto: Bjørn Stuedal

tross for tre forskjellige mødre. Jeg skulle så gjerne høre deg si disse ordene til oss.

Hvor sint jeg enn er for valgene du har tatt, er jeg også uendelig glad i deg. Og jeg velger å tro at det fortsatt finnes en liten flik av den faren du har vært i så mange år, den faren jeg er så glad i. Jeg skal huske deg som den herlige, barnslige og litt rare faren som ville se Disney-filmer når jeg kom hjem fra skolen. Han som løp gjennom vannsprederen med lillesøster innpakket i et håndkle. Jeg skal huske deg for alle båtturene vi hadde, hvor du ga bønn gass og jeg fikk kjenne friheten med vinden i håret og tårene som trillet nedover kinnene. Jeg vil huske kveldsturene når motoren dret roligere på sjøen og jeg lå over ditt og mammas fang, innpakket i dyne, og stirret på stjernehimmelen over meg. Det var magisk! Jeg skal aldri glemme banansplittene til deg, meg og storesøster, eller alle gangene du, jeg og storebror skjøt på blink eller spilte badminton på baksiden av hytta. Jeg bare håper at jeg når jeg selv en dag blir mor, vil besitte noen av dine egenskaper – evnen til å være barns-

lig, kreativ, spontan og morsom. For ingen kunne fortelle eventyr som deg, pappa! Og ingen kunne dagdrømme som deg! Ingen kunne i grunn nyte livet som deg! Du vil alltid være unik. Både på godt og vondt.

Jeg vet at du ikke har så mye mer å leve for. På en måte forstår jeg deg dersom du velger å avslutte livet ditt. For hva slags liv har du nå? Det er en rar og fremmed tanke at du ikke skal være en del av livet mitt mer. Selv om jeg ikke merker at du er her i hverdagen min, vet jeg at du er der. Hvis du velger å forlate livet, vet jeg at jeg ikke kan få deg fra det. Det valget du tar, tar du ene og alene selv. Jeg har forsonet meg med at det kanskje ikke blir du som følger meg til alters, eller at du rekker å se dine fremtidige barnebarn. Jeg tror det jeg prøver å si, er at jeg har sluttet å håpe på at det som går med stor fart i gal retning, kan snus. Jeg har blitt veldig realistisk sånn. Hva du enn velger, vit at du aldri vil bli glemt. Jeg tenker faktisk på deg så å si hele tiden. Langt mer enn jeg liker å innrømme. Jeg er fortsatt glad i deg.

Din Christine

Fra fagpersonen:

Hvilke navn får problemer i Kompasset?



Håkon Hauge Johnsen er psykologspesialist og avdelingsleder ved Blå Kors Kompasset i Sandnes.

De som kommer til Blå Kors Kompasset, har én ting til felles: en oppvekst eller deler av en oppvekst hvor foreldrenes alkohol- eller rusmiddelbruk har preget og forstyrret livet på ulikt vis. Denne oppveksten får betydning for hva slags forhold de unge får til seg selv og til andre mennesker. Det preger måten de møter verden på, og hva de forventer av livet.

Mange av de unge som kommer til Kompasset, har tidligere mottatt hjelp for problemer i spesialisthelsetjenesten. Der fikk problemene etter kartlegging og utredning kanskje navn som angst, depresjon, tilpasningsforstyrrelser eller personlighetsforstyrrelser, og kalles diagnoser. For noen blir disse navnene, eller «merkelappene», gode forklaringer på problemene de erfarer i livet, og er en hjelp til å komme videre. Mitt inntrykk etter møter med unge mennesker i Kompasset er likevel et ganske annet. Spesialisthelsetjenestens navn og diagnoser er ofte verken til hjelp eller egnet til å forklare på en nyttig måte hva som er problemet, og hva veien videre bør være for de unge. Én forteller at angsten hennes ble hovedtema i terapien, og at symptomene skulle bekjempes med å tenke mer positivt. Å bare fokusere på symptomene og de positive tankene som skulle få dem bort, ga ikke plass til å snakke om de pågående belastningene og omsorgssvikten den unge levde med i familien med rusproblemer. Det endte med at den unge droppet ut av behandlingen og

klandret seg selv for å ikke tenke riktig siden problemene ikke lot seg løse. Flere liknende historier har fått meg til å tenke over hvordan navnet vi setter på problemer, kan ha noe å si for hvordan vi forstår oss selv, situasjonen vi er i, og hvordan vi kan komme oss videre i livet.

Diagnoser er beskrivelser av symptomer og sier som oftest i seg selv lite om hva som kan ligge bak, hva som kan være årsakene til dem. Diagnoser satt av en psykolog eller lege får lett definisjonsmakt og blir fort et identitetstilbud til den som er rammet: «Jeg er deprimeret», «Noe er galt med meg». Når et problem knyttes til identiteten vår, tar vi fort på oss både ansvar og skyld for det. Ansvar og skyld føles på kroppen og det kjennes i livet. På denne måten kan de vedvarende sosiale livsbelastningene i familiene med rusmiddelproblemer bli redusert fra sosiale og familiære problemer til individuelle problemer. Det som blir definert som et individuelt problem, vil vi også kjenne ansvar for og skyld for, spesielt om disse problemene ikke lar seg løse. Det sier seg selv at dette kan bli en vond sirkel som kan ta fra noen og hver både troen og lysten på livet.

Så hva kaller vi problemene i Kompasset?

I Kompasset er det ikke vi terapeuter som bestemmer eller definerer hva problemet heter, det er det de unge selv som gjør. Vi ser på problemene de unge kommer med, som normale og fullt forståelige reaksjoner



Illustrasjonsfoto: Bjørn Stuedal

på de vanskelige og langvarige belastningene som finnes i en rusfamilie. De unge har reaksjoner og har utviklet tilpasningsstrategier som kan ha fungert i en familie hvor de har måttet tilpasse seg familiære belastninger. Disse tilpasningene kan utvikle seg til å bli et problem, enten i relasjon til dem selv, omverdenen eller andre nære personer. Vi ønsker, sammen med den unge, å fokusere på hvilke funksjoner reaksjonsmønstrene har hatt, og med dette som utgangspunkt forsøke å finne nye og mer hensiktsmessige måter å reagere på. Slik blir det lettere for de unge å finne ut hva

de kan ta ansvar for i livet, og å slippe tak i det de ikke kan råde over. Tilbakemeldinger fra de unge i Kompasset tyder på at et slikt syn på problemene er et godt utgangspunkt og gir muligheter for et mer bærekraftig identitetsarbeid. Det gir de unge anledning til å bli tydeligere overfor seg selv og et utgangspunkt til å komme seg videre i livet. Som terapeut er det et privilegium å få være med på de unges arbeid med å sette navn på problemer og erfaringer og finne farbar vei videre i livet.

Fra forskningen:

Emosjonsfokusert terapi



Nadia Ansar er psykologspesialist og avdelingsleder ved Blå Kors Kompasset i Oslo.

Emosjonsfokusert terapi (EFT) er forankret i en sterk forskningstradisjon og regnes i dag som en evidensbasert metode i behandling av en rekke psykiske lidelser.¹ Målet i EFT er å bistå mennesker i å komme i kontakt med sin psykiske smerte for så å forstå, lindre og endre den. EFT er basert på Carl Rogers' humanistiske grunnsyn med grunnleggende tro på menneskets iboende styrker og utviklingsmuligheter og ideen om at når et menneske fungerer i tråd med egne grunnleggende emosjonelle behov, vil det ha kommet langt på veien mot et godt liv.

EFT tar utgangspunkt i at folk søker terapi fordi de opplever en eller annen form for smerte. Sidney Blatt fant at det var to grunntilstander som var tilbakevendende for alle som oppsøker terapi: Den ene er *identitetsbasert* (jeg kritiserer meg selv, eller det er noe grunnleggende galt med meg selv), og den andre er *tilknytningsbasert* (jeg er redd for å bli forlatt og å være alene, eller jeg bærer nag for hvordan jeg ble behandlet som barn).² I EFT er man ikke opptatt av å utforske hvorfor et psykisk problem har oppstått, men heller hvilken mening personen selv gir sine opplevelser, og hvordan.

Å vokse opp med rus i familien kan gi vanskelige barndomsopplevelser preget av nedverdiggelse, følelser av skam og ikke å være god nok (identitet). Det kan føre til opplevelser av ikke å være verdt noe, følelser av å være forlatt og uelskbar (tilknytning). I EFT forsøker man å tydeliggjøre indre dialoger

for å komme til personens underliggende behov som kan handle om behovet for å bli sett, ivaretatt, bekreftet, holdt, elsket.

Mange av de unge som kommer til Blå Kors Kompasset, har minner, opplevelser og erfaringer som ikke har blitt anerkjent og gyldiggjort. Dette kan resultere i forvirrende følelser. De kan slite med å stole på egen intuisjon og dømmekraft, misforstå kommunikasjon og ulike samhandlingssituasjoner, eller tro det er noe galt med dem. Ved å bekrefte og anerkjenne den unges opplevelser sier terapeuten samtidig at de er reelle og betydningsfulle. Den unges erfaring blir virkelig og sann.

I EFT legges det vekt på relasjonen mellom terapeut og klient. Terapeuten stiller seg åpen og nysgjerrig til personens erfaringer og opplevelser og inntar ikke en ekspertrolle. I Kompasset fokuserer vi ikke på utredning og diagnose. Disse rammene gjør at vi kan gå rett på det terapeutiske arbeidet. Dette henger fint sammen med EFT, som er opptatt av at det folk sier, henger sammen med opplevelse.

"Å vokse opp med rus i familien kan gi vanskelige barndomsopplevelser preget av nedverdiggelse, følelser av skam og ikke å være god nok"

Med livet som prosjekt. En recoverybasert tilnærming.

Recovery, eller bedringsprosesser, kan sees på som en filosofi eller en holdning som fremmer muligheter og tro på at mennesker kan leve meningsfulle og tilfredsstillende liv selv om de har psykiske problemer og lidelser. Retningen har røtter i en humanistisk tradisjon. Recovery som begrep og forskningsområde skiller seg fra andre retninger ved at kunnskapen er utviklet gjennom personers levde erfaringer med psykiske problemer og hvordan de har jobbet for å bli bedre.³ Målet er å komme i gang med bedringsprosesser som på sikt fører til utvikling og endring. De som søker hjelp, skal i prosessen finne sin egen vei, og den terapeutiske tilnærmingen gir rom for vesentlig selvbestemmelse og selvstyring. Brukeren er ekspert på egne erfaringer, og terapeuten stiller sin kunnskap og erfaring til rådighet. Relasjonen mellom bruker og terapeut skal være mest mulig likeverdig, og sammen jobber de frem mot å nå brukerens mål.

De senere års utvikling av psykiske helsetjenester og økte forventninger om brukermedvirkning og selvbestemmelse i behandlingen har skapt interesse for bedringsprosesser og en recoverybasert tilnærming i Norge.

Forskningen på recovery har i stor grad tatt utgangspunkt i mennesker med alvorlige psykiske lidelser og deres mulighet til å bli bedre. Flere forløpsstudier har dokumentert at bedring skjer i større grad enn det som har vært det rådende synet i medisinske fagmiljøer.⁴ Bedring av psykiske lidelser kan ikke måles på samme måte som ved

somatiske tilstander. Mye forskning på psykiske lidelser baserer seg på målinger av symptomer og fanger ikke opp pasientens egen opplevelse av å ha oppnådd bedring. Recoveryforskningen har til hensikt å gjøre nettopp det. Evalueringsverktøy og beslutningsprosesser basert på symptommåling og bedring/forverring gir lite mening i et perspektiv som handler om livsprosesser og hverdagsliv. Å holde fast i troen på at utvikling kan skje og at livet kan bli bedre over tid, blir hjelperens fremste oppgave, og rammebetingelsene må gi rom for dette.

Recovery handler om å skape seg et meningsfullt og tilfredsstillende liv, slik personene selv definerer det, med eller uten symptomer og problemer som kan komme og gå.⁵

I Blå Kors Kompasset ser vi de unges problemer som normale reaksjoner på store og langvarige livsbelastninger, og tilbudet vårt tar utgangspunkt i de unges behov og problemstillinger. Egenopplevd bedring vektles høyere enn systematisk måling av symptomtrykk eller andre tallmessige verdier. Dette er et verdivalg som legger føringer for både utformingen av tilbudet og hvordan man måler om det terapeutiske arbeidet lykkes eller ikke. Recoveryforskningen viser oss at det er mulig å bygge et forskningsbasert fundament for klinisk praksis uten å måtte legge sykdomsbaserte kategorier og begreper til grunn.



Anne Sofie Bentzen er psykolog og avdelingsleder ved Blå Kors Kompasset i Tromsø.

Fra avdelingene:

455 unge har mottatt terapi og veiledning hos Blå Kors Kompasset i 2016. Våre avdelinger i Bergen, Trondheim, Oslo, Sandnes og Tromsø har engasjerte terapeuter og vitale brukerråd og opplever god utvikling og vekst. Her følger noen av høydepunktene fra året som gikk:



Kompasset Bergen

Flere 15–16-åringer finner veien til tilbudet vårt, og har utbytte av å treffe andre i samme situasjon. Nytt i 2016 var tilbud til de unge om kurs i mindful self-compassion. Bergen kommune fortsetter å være en viktig støttespiller og ga oss samme tilskudd som tidligere år, og vi kunne ansette en av våre terapeuter i full stilling.

Kompasset Oslo

Oslo har fått to nye medarbeidere og doblet dermed kapasiteten i løpet av 2016. Nytt av året var tilbud til de unge om temagrupper i mindfulness, startgrupper og mindfulnessgrupper. Oslo har et aktivt brukerråd med brukerdrevne temakvelder. Vi har også åpnet drop-in-tilbud for unge hver fredag mellom kl. 12 og 14. Som følge av en tydeligere familiesatsing opplever vi at flere par, søsken og familier tar kontakt.



Kompasset Trondheim

I 2016 har et økende antall unge funnet veien til våre temakvelder. Samlingene har vært meningsfulle og viktige på mange plan. Vi har også startet opp et nytt gruppetilbud. Vi trives godt i nyoppussede og trivelige lokaler midt i Trondheim sentrum.

Kompasset Tromsø

Vi hadde offisiell åpning av avdelingen 10. mai 2016, men allerede i april arrangerte vi det årlige erfaringsseminaret for hele Kompasset. Vi har arbeidet mye med markedsføring og har hatt stand på universitetet ved studiestart, besøkt alle legekantorene i kommunen m.m. Sommertur til Sommarøy og julelunsj ble arrangert i samarbeid med brukere.



Kompasset Sandnes

I 2016 flyttet vi inn i større og mer sentrale lokaler midt i Sandnes sentrum. Vi utvidet med en ekstra stilling og har fått ny avdelingsleder. Vi opplevde god pågang av nye unge gjennom hele året. Brukerrådet har bidratt med viktige møter som sikrer bedre kvalitet i tilbudet.



Studietur til TUBA København

I november 2016 var hele Blå Kors Kompasset på en svært inspirerende studietur til TUBA i København. TUBA står for Terapi og rådgivning for Unge som er Børn af Alkoholmisbrugere. Tilbudet eies av Blå Kors Danmark og har eksistert siden 1987. TUBA tilbyr gratis terapi, individuelt og i grupper, og kveldsarrangementer med undervisning eller sosialt innhold.

Kompasset er etablert etter modell av TUBA, og det er viktig, både faglig og kollegialt, å ha nær og regelmessig kontakt med dem. På studieturen hadde vi et variert program. Vi utvekslet erfaringer blant annet fra organiseringen av tilbudet og det terapeutiske arbeidet. I København driver de for eksempel utstrakt gruppeterapi. Kompasset driver også grupper, men vil nok prøve ut dette i enda større grad etter inspirasjon og modell fra danskene. Det er både likheter og forskjeller mellom TUBA og Kompasset og måten vi driver arbeidet på – det gir ideer og skaper fruktbare diskusjoner. TUBA finnes i dag i 24 byer i Danmark. TUBA i Køben-

havn, en by på størrelse med Oslo, har 13 ansatte terapeuter og over 1000 brukere i året. Til sammenlikning har Kompasset foreløpig fem avdelinger i Norge. Kompasset Oslo har for eksempel fra midten av 2016 hatt fire fulltidsstillinger og hadde cirka 100 brukere. Det burde med andre ord være et stort potensial for vekst for Kompasset både i Oslo og i Norge for øvrig.

Kompasset og TUBA deler visjonen om at ingen skal vokse opp med fulle foreldre. Og gjør de det, skal de få hjelp! Vi ser for oss at betydelig færre barn vokser opp med ruspåvirkede foreldre enn i dag. De barna som likevel gjør det, skal oppleve voksne som ser dem og støtter dem. De unge, som behøver kvalifisert hjelp i overgangen til et eget tilfredsstillende liv, skal få det.

”Kompasset og TUBA deler visjonen om at ingen skal vokse opp med fulle foreldre og gjør de det, skal de få hjelp!”



Tall fra Blå Kors Kompasset 2016

1282

Antall unge som har søkt hjelp siden oppstart

455

Antall unge som fikk fikk hjelp i 2016

238

Antall unge som var nye i Kompasset

ALDER:

16%

13 - 18 år

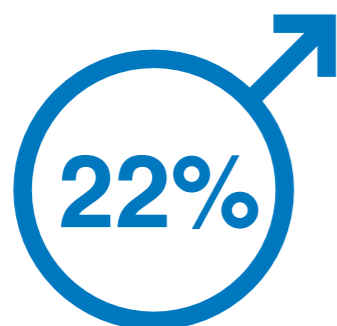
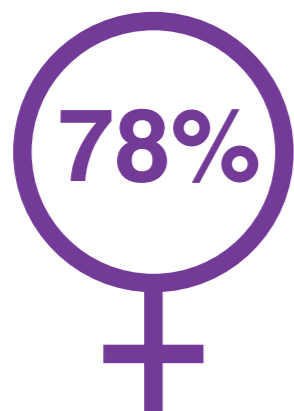
57%

19 - 29 år

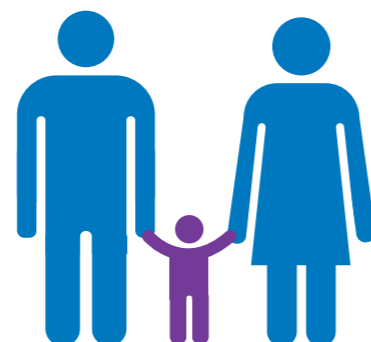
27%

30 - 35 år

KJØNNSFORDELING:



ANTALL UNGE SOM HAR BARN:



22%

FORELDRENE:

45% Har foreldre som aldri har søkt hjelp for sine rusproblemer

8% Har foreldre som har blitt varig rusfrie etter å ha søkt hjelp

Dette viser at hovedvekten av de som søker hjelp for sine utfordringer har foreldre som ikke får gjort noe med sine rusproblemer og at dette er belastninger barna må leve med i både barndom og voksenliv.

LANGVARIG BELASTNING:

Gjennomsnittlig antall år i barndommen med foreldres rusproblemer **12 år**

44% utsatt for fysisk vold i barndommen

66% utsatt for psykisk vold i barndommen

19% utsatt for seksuelle krenkelsers i barndommen

41% har opplevd selvmord eller selvmordstrusler fra sine foreldre

GRAD AV TABUISERING:

64% har ikke snakket med noen i det offentlige i løpet av barndommen

25% har ikke snakket med noen

Dette viser og bekrefter det kliniske inntrykket fra praksis. Det er stor grad av opplevd ensomhet og det har vært lite støtte og relevant hjelp i oppveksten. De fleste som har snakket med noen andre om problemene har holdt det innenfor familien og eventuelt nære venner.

HVOR MANGE HAR MOTTATT HJELP TIDLIGERE?

66% har mottatt/søkt hjelp tidligere

Dette er et høyt tall og inviterer til å finne ut mer om hvorfor denne hjelpen ikke har vært nyttig eller relevant nok.

KONSEKVENSER FOR LIVET:



har vansker med å stå i jobb eller fullføre skole/utdanning



har relasjonsproblemer i forhold til familie, venner og partner



er bekymret for eget forhold til alkohol eller rusvane

I 2016 har vi fortsatt kartleggingen av de unges belastninger og konsekvenser for livet. Det er 398, ca 80%, som har svart på spørreskjemaet vårt av de som mottok hjelp i 2016. Dette viser hvor alvorlig belastningen er over lang tid og hvor alvorlige konsekvensene er for livskvaliteten. Spørreskjemaet er gitt ved oppstart i terapi og erfaringen tilsier at det er en viss grad av underrapportering om belastningene i oppveksten hos de som søker hjelp.

Litt av hvert:

Gruppeterapi og temagrupper

I gruppeterapi får de unge møte andre i samme situasjon og har mulighet til å snakke om vanskelige temaer med noen som kjenner seg igjen. Målet er å forstå seg selv og andre bedre gjennom å dele og lytte til de andre i gruppa. I 2016 har Blå Kors Kompasset i Oslo, Bergen og Trondheim hatt ulike gruppetilbud med til sammen 108 deltakere. Gruppetilbudet har bestått av prosessgrupper, startgrupper, mindfulness-grupper og mindful selfcompassion-gruppe.

Brukerråd

Hver avdeling i Kompasset har eget brukerråd med 4–8 medlemmer. Gjennom jevnlig møter sikrer vi oss kompetansen de unge selv besitter. De bidrar blant annet med innspill til utvikling av det kliniske tilbudet, innhold i temakvelder og hvordan de unge kan nås. Noen stiller også opp til intervjuer og foredrag.



Foredrag og media

Blå Kors Kompasset har som en del av sin målsetting å være en aktiv pådriver for å øke kunnskap om rus i familien og være med på å bryte tabu i samfunnet. De ansatte i Kompasset bidrar derfor med kunnskapsformidling gjennom foredrag og undervisning. Brukere og ansatte har også stilt opp i intervjuer om det å vokse opp med rus i familien.

Finansiering og kapasitet

Blå Kors Kompasset er i hovedsak finansiert av Helsedirektoratet og mottar også støtte fra kommuner. Hver avdeling bestod av 2–4 stillinger ved utgangen av 2016, og flere av avdelingene har økt kapasiteten og utvidet tilbudet. Dette gjelder avdelingen i Oslo, Bergen og Sandnes. I løpet av 2017 vil vi åpne vår sjettede avdeling på Lillehammer.

Fra ledergruppa

2016 har vært et begivenhetsrikt år i Blå Kors Kompasset og ledergruppa vil takke alle for stor innsats og engasjement. Kompasset vokser og vi har fått flere nye kollegaer. Mange unge mennesker oppsøker oss og vi går med dem et stykke på ferden. Vi lærer noe nytt hver dag. Vi har mange gode samarbeidspartnere som ønsker arbeidet vårt velkommen. Vi vil jobbe framover for å videreutvikle tilbudet vårt og for å øke kunnskapen om følgene av å vokse opp i familier med alkohol- og andre rusproblemer og hvordan det kan behandles.



Kilder: ¹ Leslie Greenberg er hovedpersonen bak utviklingen av denne terapiformen. ² Blatt, Sidney forwarded by Peter Fonagy. Polarities of experience (2008). ³ <https://samforsk.no/Publikasjoner/Recoveryorienterte%20praksiser.pdf>. ⁴ Harrison, G., Hopper, K., Craig, T., Laska, E., Siegel, C., Wanderling, J., Wiersma, D. (2001). Recovery from psychotic illness: a 15- and 25-year international follow-up study. The British Journal of Psychiatry, 178(6), 506-517. doi: 10.1192/bjp.178.6.506. ⁵ Shepherd, Boardman & Slade, 2008, s.1, oversettelse Borg og Karlsson.